給食だより

飯田保育園
給食室
R７年度8月

暑い日が続いていますね。元気に遊んでたくさん汗をかいていますか？夏は体力の消耗の激しい季節です。こまめな水分補給はもちろん、十分な睡眠とバランスの取れた食事で、熱中症や夏バテに注意しましょう。

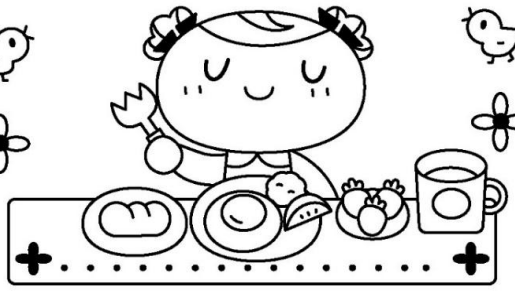
～朝ごはんを食べよう！～

朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- 朝ご飯を食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。



朝食を食べないと…

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

かむ力

近年は柔らかく食べやすい食事が増え、噛む回数が激減していることを知っていますか？良く噛むことはたくさんの健康効果をもたらし、一生の健康にも影響します。特に子どもの発達にもとても大切なことなので、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。

～良く噛むいいこと～

肥満予防　味覚の発達
脳の発達　胃腸の快調
言葉の発音がはっきりする
歯の病気予防　など

～噛まない悪影響～

肥満　虫歯　消化不良
集中力低下　発音障害
歯並び悪い　お口ポカン
イライラしやすい　など